

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai pengaruh metode latihan bagian (*part*) dan keseluruhan (*whole*) maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Metode bagian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap teknik *de ashi harai* dikarenakan atlet akan dapat melaksanakan latihan dengan teliti dan tekun karena mempelajari latihan tekniknya secara per bagian dari yang paling mudah hingga sulit tingkatannya setelah dapat melaksanakan latihan dengan per bagian teknik atlet menyatukan seluruh teknik dari awal hingga teknik itu sempurna agar dapat terlihat kesalahan dalam pelaksanaannya, namun kekurangannya ada pada lamanya waktu latihan pasti akan memakan waktu lebih lama daripada metode keseluruhan.
2. Pada metode keseluruhan kelebihan dalam metode ini adalah atlet akan lebih kompleks melakukan latihan teknik tanpa memakan waktu yang lama seperti metode bagian, namun kekurangannya dalam metode ini adalah akan terdapat banyak melakukan pengulangan teknik dan cenderung menjenuhkan pada atlet karena tidak terdapat variasi dalam latihan teknik tersebut.
3. Tidak terdapat perbedaan dalam kedua metode tersebut dikarenakan kedua metode tersebut adalah satu kesatuan yang menjadi satu namun dapat dipisahkan jika itu perlu dan butuh pada saat pelaksanaan dilapangan

Dari ketiga pernyataan di atas bahwa metode latihan bagian dan keseluruhan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap teknik *de ashi harai* pada cabang olahraga judo dan tidak dapat perbedaan yang signifikan terhadap kedua metode tersebut dikarenakan metode tersebut adalah suatu kesatuan yang menjadi satu namun dapat dipisahkan jika itu perlu digunakan pada saat pelaksanaan latihan, namun untuk

teknik *de ashi harai* itu sendiri akan lebih efektif jika atlet dapat melaksanakan latihan dengan metode keseluruhan dikarenakan tekniknya yang sederhana dan tidak banyak memakan waktu lama, namun jika atlet sulit melaksanakan latihan dengan metode keseluruhan boleh melaksanakan latihan dengan metode bagian tergantung kemampuan motorik atlet dan situasi dilapangan itu sendiri.

5.2 Saran

Saran-saran yang penulis ungkapkan dalam penelitian ini adalah :

1. Kepada para pelatih, pembina dan pelaku olahraga lainnya khususnya dalam cabang olahraga judo diharapkan melakukan latihan sesuai dengan kebutuhan pada atlet itu sendiri dan kebutuhan pada cabang olahraga itu masing-masing agar semua kegiatan dalam pelatihan dan tujuan dapat berjalan dengan yang diharapkan terutama dalam pelatihan teknik *de ashi harai* dalam cabang olahraga judo.
2. Berdasarkan hasil dari analisis penelitian ini untuk para pelatih diharapkan dapat menggunakan kedua metode latihan ini pada latihan teknik *de ashi harai* dalam cabang olahraga judo. Karena dalam penelitian diatas dikatakan bahwa kedua metode latihan tersebut memiliki efektifitas yang sama dalam peningkatan latihan teknik khususnya teknik *de ashi harai* dalam olahraga judo.
3. Setelah penelitian ini dilaksanakan penulis beranggapan perlu adanya lagi penelitian yang lebih besar pada kedua metode ini dengan sampel yang lebih banyak tentunya agar dapat lebih terlihat peningkatannya dan kompletifitas tekniknya itu sendiri.